



[特集：熱中症とミネラル]

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続きそうです。

熱中症の予防には、水分補給が必要であることは、よく知られていますが、水分補給に「お茶」を飲んではいませんか？

多くの人は、水分補給に「お茶」を飲まれているようです。

緑茶にはさまざまな健康効果がありますが、緑茶を飲むとトイレが近くなったりしませんか？緑茶には利尿作用があり、水分補給とならないことがあります。

汗をかくと塩分やミネラルが失われ、ミネラル不足となると「だるさ・疲労感・頭痛・めまい・こむら返り」などの症状が出ます。



睡眠中、足が攣ったりしませんか？

足の攣り(こむら返り)の原因はさまざまあります。

- 1) 運動不足により筋肉の不足
- 2) 立ち仕事・久しぶりの運動による疲労
- 3) ストレッチ不足
- 4) 冷え



などの理由が考えられますが、熱中症のひとつに「痙攣(けいれん)」があるのです。汗にはナトリウムなどのミネラルや塩分が大量に含まれています。汗をかくと体の中のナトリウムの濃度が薄くなり、補給された水分が尿によって排泄されやすくなり「痙攣(けいれん)」を起こしやすくなるのです。

ミネラルはどうやって摂るの？

- ・味噌汁(ミネラルと塩分が含まれているので効果的。さらにワカメを加えると良い)
- ・ひとつまみの塩や梅干し
- ・スポーツドリンク(糖分があるので、少し薄めて・・・)
- ・塩あめなど。



また水分をたくさん摂りすぎると、水腹で消化を悪くし、胃腸障害を起こす原因ともなります。

残暑も、塩・ミネラルを補給して乗り切りましょう！！

